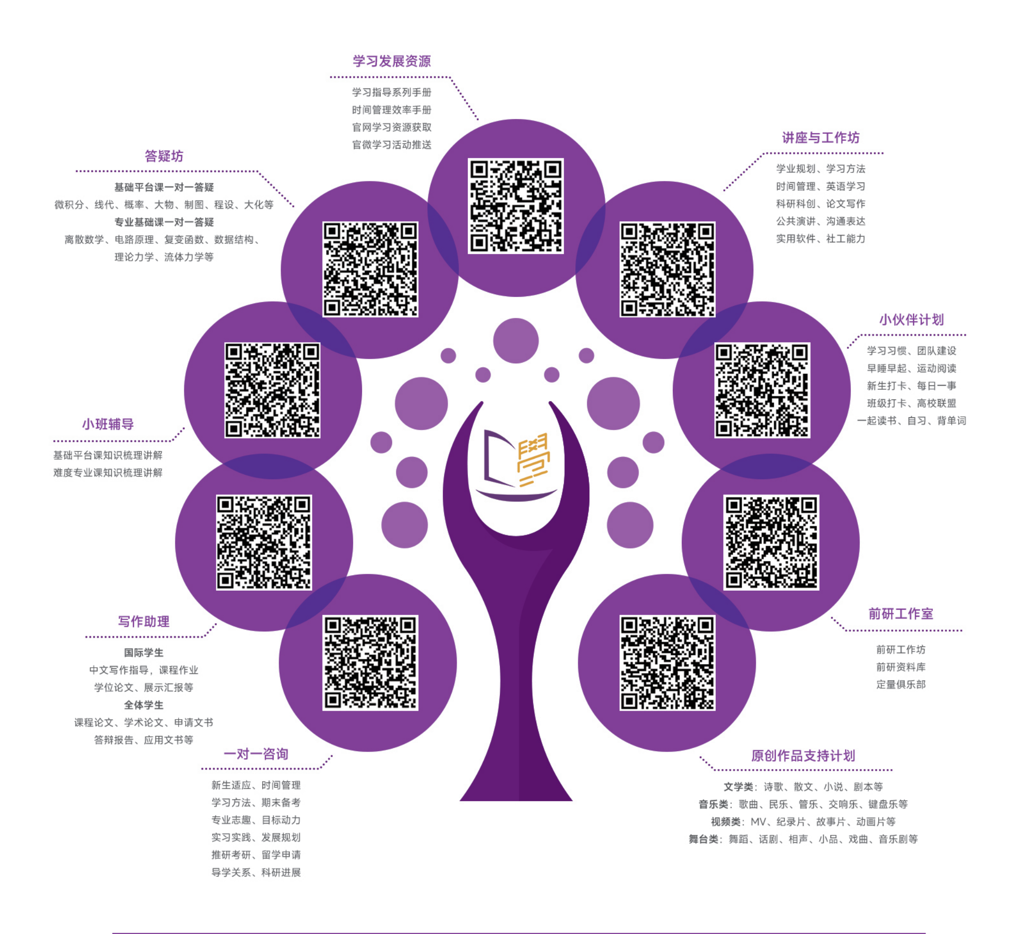
清华大学学生学习与发展指导中心

中心成立于2009年11月，旨在有针对性地解决学生学习与发展问题，为学生学习与发展提供专业化的指导、咨询和支持，拓展学生学习与发展能力，服务学生成长成才。







官方网站二维码　微信公众号:乐学　B站账号二维码

清华大学学生学习与发展指导中心
地址：清华大学紫荆C楼407
电话：010-62792453
邮箱：learning@tsinghua.edu.cn
网站：http://learning.tsinghua.edu.cn

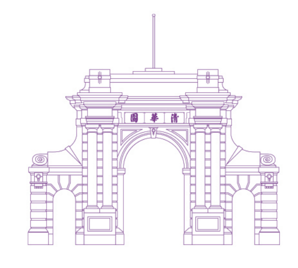


有效学习指导系列手册

我的大学怎么过



01



2023.12


有效学习指导
系列手册

01


我的大学怎么过
适应大学生活
管理好你的时间
良好的记忆方法
战胜拖延
为考试做准备
大学英语学习
转专业指导手册
话题论文写作
课程论文的写作与展示
专业阅读管理
清华本科交换留学
出国留学指导 - 决策篇
出国留学指导 - 选导师
学术初探
充分利用会议资源
与导师一起工作

CONTENT
目录

我的大学怎么过

多年的努力学习终于得到回报，你已经是清华大学的一名学生了！希望你可以继续实现自己的梦想。我们列出了大学四年你可以尝试的事情，帮助你顺利度过大学时光。你可以时不时地看看这个清单你完成得怎么样。

01 大学一年级

初进大学，你可能会充满新鲜和好奇，同时也可能会面临较大的学业压力。在第一学年最好养成良好的学习与生活习惯，毕竟，良好的开始是成功的一半。

丨适应大学学习

● 打好基础

大一的课程大都是基础课，为之后更深层的学习做铺垫。不同专业的要求不同，但有些是通用的。比如，数学、物理、英语等基础课程。要带着积极的态度去上课，保证出席率，保证上课质量。你可以坐在教室前面的位置，关掉手机，做笔记，参与课程讨论。

● 合理选课

大学有各种各样的课程可以选择，大家可以根据自己的兴趣和适应情况合理地选择课程。由于大一需要适应新的环境、学习方式，且清华的课程要求一向很高，每门课都会有一些作业，所以建议你选课前要仔细考虑，不要选过多的课程让自己太辛苦。当然如果发现有课程不适合自己的情况，或者感觉对自己挑战过大，会有多次退课的机会。具体信息可实时关注 http://info.tsinghua.edu.cn 的教务通告。在如何制定学期计划和合理选课方面如果有困惑，你可以请教你的师兄师姐、辅导员、班主任、新生导师，或教务负责老师。

● 多想多问

多思考，多提问。老师们都很乐意回答学生的问题，不管你自己认为这个问题是

多么“简单”。可以在课间问老师，也可以在老师提供的答疑时间。你甚至可以提前发邮件或私信跟老师预约，一般都可以很方便地找到老师。

● 探索专业兴趣

专业课程的学习与探究占大学生活的主要部分。一般大一的时候专业只有一个大方向，你可以尝试去初步了解本专业的基本情况及相关子方向。你可以选修新生研讨课等一些相关的课程，向相关专业的学长学姐、老师们咨询了解等。

● 辅修学位专业与课程证书项目

如果你学有余力，而且希望自己获得更丰富的知识体系和更多元的思维方式，可以根据自己的兴趣和能力，选择申请辅修学位专业或参加课程证书项目。辅修学位专业培养方案总学分要求一般为 30 学分，2022 年学校共开设 40 个辅修学位专业；课程证书项目一般要求 10-15 学分，由目标明确、特色鲜明的课组或环节构成。具体介绍请见以下文件链接：

《清华大学本科生辅修学士学位专业教学管理办法》：

http://announce.cic.tsinghua.edu.cn/node/26954

《清华大学本科生课程证书项目设置与管理办法》：

http://announce.cic.tsinghua.edu.cn/node/26955

● 专业确认及转专业

自 2017 年起，学校全面实施本科大类招生、大类培养和大类管理。除个别大类外，新生在大一年级春季学期进行专业确认。

如果你发现自己的专业不太理想，可能会考虑转专业。友情提醒一下，要对自我和专业有清晰的认识和定位，不要盲目转专业。大一、大二的非定向同学都可以申请，所以，你共有两次选择的机会。具体介绍请见教务处网站：

《教务处—规章制度—学生指南—转专业》

http://announce.cic.tsinghua.edu.cn/xszn/zzy

● 寻求学习指导

如果你在学习与发展方面遇到了困惑，可以主动去获取学习与发展指导资源的支持，比如：参加针对数学、物理等基础课的答疑坊；参加学习方法讲座；关注公众号乐学"，点击右下角预约服务按钮，预约专业的学业咨询师，与你一起探讨如何适应大学学习、如何选择课程、辅修学位专业、如何转专业、如何进行时间管理等。学习发展中心地址：紫荆 C 楼 407 室；联系电话：62792453；邮箱：learning@mail.tsinghua.edu.cn。

适应人际关系

● 融入班集体

班集体是我们进入大学之后所接触到的第一个集体，通过这个集体，我们将认识很多同学、老师。因此，快速地融入班集体有利于对大学生活的适应。如何快速地融入班集体？与同学一起上课，积极主动地发言，主动与老师、辅导员沟通，这些都是好方法。

● 建立社交网络

你的朋友圈应该可以给你建议、支持和友谊。一个好的朋友圈可以帮助你走得更远。主动去交朋友，不仅仅限于你的同班同学、舍友，公选课、社团、校园活动等，都是认识新朋友的好机会。

加入一个团体，以相同的兴趣和价值观为依托。如一些学术或科研的团体，体育性的社团等。结识经验丰富、可以给你建议的人，如学长学姐，老师，教授等，从他们那里获取的建议也许可以帮你少走一些弯路。

与家人分享你的大学生活。一般来说，同学们上大学之后与家人见面的机会较少了，记得时不时地打电话与家人沟通，分享你的大学生活，了解家人的生活，让他们见证你的成长过程。

当你觉得 hold 不住的时候，主动寻找帮助。不必独自挣扎，每个人都是需要他人帮助，也是乐于帮助其他人的。当你觉得压力过大，不必因为害羞或自尊而独自承担，有时候别人的一条建议会给你很大益处。

如果你在适应、发展、压力、人际交往、恋爱等方面有困惑，希望在清华生活得更加幸福快乐，你也可以预约心理咨询中心的专业咨询师。联系电话：62782007。

提升综合素质

● 参加课外活动

大学的生活不仅仅是专业学习，还有很多事情可以充实你的大学生活。比如，参加一些社团组织，做志愿活动，做兼职等。清华的学生组织主要包括团委、学生会、科协、创协、紫荆志愿者服务队、TMS 协会及近 200 家社团协会，你可以根据自己的兴趣进行选择。更多信息请关注学生清华网站：http://www.student.tsinghua.edu.cn。

● 提升领导力

大学有很多机会提升自身的领导力，比如申请院系社会工作岗位、勤工助学岗位、在班集体担任班干部，在服务同学的同时也提升自身的责任意识、团队合作与人际沟通表达等能力。

如果你希望了解国计民生、感悟中国力量、开拓国际视野，不断提升自身的领导力，可以申请参加思源计划（"饮水思源.服务社会"优秀学生培养计划）。每年春季学期从各院系选拔 30 多名优秀新生，利用大学的三个暑假组织学员进行社会实践；每个学期中成员自发组织活动、互相学习。更多信息关注校团委网站：http://bmxxfb.cic.tsinghua.edu.cn/xtw/。

● 合理利用时间

刚刚进入大学，可能很多事情让你觉得眼花缭乱，觉得时间不够用。那么你需要合理利用你的时间，做一个计划表，按照重要性与紧迫性的程度，列出你要做的事，并从中做出取舍。你不是超人，要知道自己的极限所在，学会放弃一些事情。

不论怎样忙碌，一定要保证足够的睡眠，按时作息，按时吃饭。最好一周可以锻

炼身体 2-3 次。运动可以帮助你放松，从而更好地投入到繁忙的学习与工作中。另外运动也可帮助你认识更多的人。

如果在时间管理方面有困惑，可以从学习发展中心公众号“乐学”上，预约学习发展中心的时间管理工作坊或者一对一咨询。联系电话：62792453；邮箱：learning@tsinghua.edu.cn。

- **走出舒适圈**

人们在一个小圈子里待习惯了会有惰性，不想再去尝试新的东西，这将阻碍你的发展。不时提醒自己去尝试一些新的东西和挑战，认识新朋友，修一些与专业无关的课等。大多数清华同学不是北京本地人，那么在大一年级，除了解清华外，可以多了解北京。时不时地走出校园，去探索一下北京的博物馆、公园、名胜古迹等。

- **计划你的寒暑假**

寒假和暑假很长，这段时间是从课程之外学习东西的好机会，可以考虑实践、实习、海外研修等。更多的实践信息请关注校团委网站 http://bmxxfb.cic.tsinghua.edu.cn/xtw/，另外临近寒暑假，校内会有很多支队通过海报征募实践队员，可根据自身情况选择性地报名。更多实习信息请关注就业指导中心网站 http://career.tsinghua.edu.cn；海外研修机会请关注国际处网站 http://gjcbg.cic.tsinghua.edu.cn。



02 大学二年级

欢迎进入第二学年！如果说大一的主题是适应大学的学习与生活，那么，大二的主题则是进行自我探索和外部探索。利用清单中的建议，找到你的兴趣和能力所在吧！

夯实学业基础

- **建立学习圈**

大二仍是学业比较重要的一年。学习不是一个人的事，多与同学们讨论，最好可以形成一个较为固定的学习小组。继续好好利用老师们的答疑时间。可以不仅仅是问具体的问题，还可以与他们讨论你对这个学科、这个领域的认识。

- **提高学习效率**

随着课业的增加，提高学习效率是十分必要的。首先，学习任何一门课时，需要关注它的整体，先看它的教学大纲，根据教学大纲安排自己的学习，着眼于最基本的问题，时时知道自己在学些什么。其次，做笔记是个很好的习惯。再次，利用一些学习的技巧，如制定学习计划，不要长时间学习同一门课程，先做困难的，再做简单的，合理休息等。最后，要了解什么东西会干扰你的注意力，然后远离它们，如关掉手机。

- **辅修学位专业与课程证书项目**

如果你学有余力，而且希望自己获得更丰富的知识体系和更多元的思维方式，可以根据自己的兴趣和能力，选择申请辅修学位专业或参加课程证书项目。辅修学位专业培养方案总学分要求一般为 30 学分，2022 年学校共开设 40 个辅修学位专业；

课程证书项目一般要求 10-15 学分，由目标明确、特色鲜明的课组或环节构成。具体介绍请见以下文件链接：

《清华大学本科生辅修学士学位专业教学管理办法》：

http://announce.cic.tsinghua.edu.cn/node/26954

《清华大学本科生课程证书项目设置与管理办法》：

http://announce.cic.tsinghua.edu.cn/node/26955

● 转专业

再次提醒一下，你还有最后一次申请转专业的机会。

丨开展科研探索

● 尝试科研探索

可尝试从专业课开始科研探索，什么课程最吸引你？你想深入探究什么主题？研究什么专业方向所用到的技能是你所喜欢的？继续了解不同的细分专业方向，在十分明确自己想读的细分专业之前，完成大概方向的课程。对于专业的发展如果有困惑，你可以预约学习发展中心的咨询师探讨你的兴趣、价值观和能力所在。

● 参加 SRT 计划

如果你对科学研究比较感兴趣，可以考虑参加 SRT 计划（Students Research Training），可以让你接触到真实的科研环境，你可以跟着老师在自己感兴趣的领域做一些科研项目。初步了解科研，在科研中发现问题，选择合适的课题，解决问题，写文章发表你的研究。具体介绍见教务处网站 http://jwzx.cic.tsinghua.edu.cn →第二课堂→大学生研究训练计划。



丨进行学业规划

● 关心培养计划

每个清华学生必须完成他的培养计划才可以毕业。每个专业对学生所修专业课、公选课、体育课、讲座等的要求不同，此时应该研读一下你的培养计划，有的要求如公选课、讲座可提早完成，根据培养计划和教学手册，计划你接下来的学习，顺利毕业，不要等到最后一年才手忙脚乱。在这方面如果有疑问你可以咨询你所在院系负责教务的老师。

● 开始生涯规划

你毕业后想做什么？国内深造？国外深造？工作？这些都是现在可以开始考虑的问题了。基于你的想法，寻找相关的信息，如网站、讲座、学长学姐等，都可以利用起来。你也可以主动获取就业指导中心的资源，预约职业咨询师，可以帮助你充分认识自我，规划职业生涯。更多信息请关注就业中心网站：http://career.tsinghua.edu.cn。

● 国际交流

如果你希望到海外高校进行学术交流，学校提供了很多的机会，在第二学年要做好相应准备。主要项目有学期交换计划、实验室研究项目等。另外，学校还会组织多种海外暑期课程、暑期学校和暑期夏令营等项目。你可以根据自己的兴趣和需要进行选择。更多信息请关注国际处项目申请主页：



https://info2021.tsinghua.edu.cn/f/info/xxfb_fg/xnzx/template/departmentMore?lmid=LM_BM_253_XMTZ&lydw=253

另外，如果你希望暑期赴海外著名高校或研究机构开展学术研究活动，可以申请学校的“本科生暑期海外研修支持计划”，大二和大三学年的春季 3 月份开始申请，当年暑假出国研修。具体通知及相关要求请关注学校 info 主页的办公通知。

提升综合素质

主动发展

针对自己感兴趣的方面，进行课外探索是很重要的，可以充分利用图书馆、实验室等资源。在组织中发展自己的领导力，不论是学术性的组织，还是社团、体育队伍，可以尝试多个。



提高交际能力。不论是将来的工作还是科研，与人的交流沟通都十分重要。主动参与一些课程、讲座或组织来提高自己的交际能力，多发言，多与他人交流。

扩大社交网络

大一时你可能已经交了很多朋友，有自己的朋友圈。不过此时还需持续地交朋友，扩展自己的人脉。与学习同一课程的同学们建立关系，与经验比自己丰富的人们保持联系，可以常常请教一些有关未来发展的问题。

及时总结

你的本科生活已过一半，可以思考一下，在过去的两年里，你有哪些经验和教训，有哪些收获，有哪些遗憾。同时，剩下的两年希望如何度过，最好计划一下。

03 大学三年级

哇，你已经度过大学一半的时光了！过去的两年中，你已习惯了大学生活，探索自己的兴趣，建立自己的社交圈。利用大学第三年的时光，更好地发展自己。

校验未来规划

继续生涯规划

你毕业后想做什么？国内深造？国外深造？工作？最好在第三学年确立明确的目标，并进行相应准备。请不要忘记，你有很多的外部资源可以获取，如网站、讲座、学长学姐、老师、学习发展中心、就业指导中心等，都可以充分利用起来。

关于你的发展，可能你有很多事情自己无法想通，此时听听他人的意见可能会给你很大帮助。包括自己的家人、朋友、老师、教授等，或者一些咨询类的组织。多方地听取建议，可以帮助自己更多方面地看待同一个问题。

为未来做准备

在明确了自己的未来发展方向之后，需要朝着自己的目标方向努力。如果你准备国内深造，可以开始了解相关导师及研究方向的信息；如果你准备国外深造，可以开始准备申请材料、英语考试等；如果你准备工作，可以开始了解相关工作单位的情况，进行一些实习活动等。

如果在是否选择出国或者读研、选择什么专业、如何准备出国和推研，以及制定什么具体的学业计划方面有困惑，你可以预约学习发展中心的专业咨询师或者有过类似经验的同辈咨询师进行咨询。联系电话：62792453；邮箱：learning@tsinghua.edu.cn。

丨持续科研探索

● 深入专业探索

根据你的兴趣所在，选择你的细分专业方向，再选择相关的课程，进行一些相关的研究。此时需要在课程学习、实验、海外交流等之间协调时间。与本专业的学长学姐或者本专业的研究生们交流沟通，更加深入了解本专业未来的发展。同时提升自己的独立研究的能力，参与一些本专业相关的学术研讨会，阅读学术期刊等。

● 持续科研探索

如果你对科学研究比较感兴趣，且已经有过参加 SRT 计划（Students Research Training）的经历，可以继续选择感兴趣的方向，深入科研探索；如果对原来的方向不感兴趣，可考虑换一个方向探索；还可以更加积极主动寻找、联系某个自己感兴趣的方向的老师，申请进入到对方的实验室、课题组开展科研探索和学习。

丨强化综合素质

● 培养领导力

大学期间获得一些领导者的经验对你未来的发展很有益处。主动去培养自己的领导力，如主动承担一些责任，给低年级的学生发展建议，做学生组织中的领导者等。

● 增强文艺修养

清华有着丰富的文化资源，不知道你注意到了吗？去看一次科技或艺术的展览，看一场歌剧或舞蹈表演，收获一个多面的清华。具体演出信息请关注艺术教育中心的官网：http://hall.tsinghua.edu.cn。

04 大学四年级

恭喜你已经完成大学的大部分学习任务，还有一年你就毕业了！在大学的最后一年，要为未来的发展做好各种准备，并注意顺利完成学业。现在，好好利用清华的资源，结束一个重要的篇章，并开启新的旅程吧！

丨准备走向未来

● 面向未来冲刺

这时，你已经确定了自己未来的发展方向。那么，现在是最后冲刺的阶段了。大四上学期是关键的时间点，如果你准备推研，那么该进行笔试和面试的相关准备了；如果你准备国外深造，也到了提交申请材料的时刻；如果你准备工作，就要忙于各种宣讲会和招聘会了。你可以充分利用身边的资源，与周围的同学与老师进行深入的交流与沟通。请不要忘记，你依然可以向学习发展中心与就业指导中心寻求专业的帮助。

● 发展新社交网络

毕业之后所面临的是不同的环境，大四期间可以慢慢向它过渡。认识自己未来从事领域的人，参加会议，与毕业生们保持友谊。如果有需要，可以请老师们撰写推荐信。

丨充分利用大四

● 确认培养计划

最后确认自己的培养计划可以完成，对于想在大四年级选的课，确保它可以顺利结课。最后一年的学习一般来说不会负担太重，此时你可以享受上课时间，选一些轻松有

趣的课程。

● **做好毕业设计**

做好毕业设计，写好毕业论文，才能顺利毕业。毕业设计的选题、计划等，尽早进行，多与导师交流，分步计划完成毕业论文。对于部分即将开展博士学习生涯的同学，是一个非常好的为未来科研做准备的时期。

丨准备告别校园

● **完成未了心愿**

在清华，你只剩一年的时间了！抓紧时间去做你想做的事。先列一个“大学期间不要错过的事”清单，写下自己曾经想过想做却没有做的事，在大学的最后一年实现它。

好好欣赏学校的风景，去一些自己平时没去过的地方，吃自己以前没去过的食堂。总之，去看一看这个园子里自己平日里不常接触的东西。最爱的事情，就再做一次。

● **留下成长印记**

也许你会想，若干年后还会有人记得我吗？你可以在学校留下属于自己的印记。做一些有益于学校建设的志愿活动，创建一些比较长久的东西如艺术作品，指导低年级的学生。这些无形的东西在你离开校园后，还会长久地存在，影响着校园。

● **参加毕业典礼**

即将毕业，可能有很多毕业酒会在等着你。毕业典礼对大部分同学来说是一件大事，准备好参加毕业典礼，可以的话可以请自己的父母来见证这一重大时刻。

最后，
祝各位同学乐在学中，
学业成功！



